

Handzettel Nr. 999.992 - Rev. 10 v. W. Hubeny - Ich verwalte bewusst meine Körper!

Übungen auf Seite 2 - 1 Einleitungstext v. W. Hubeny - Mailadresse: werner.hubeny@t-online.de

Einleitung: „Ich Bin die sich des Bewusstseins bewusste Einheit“ und verwalte wach und aufmerksam meine Körper-Illusionen.

Für unsere Schöpfermacht Ausbildung ist es hilfreich, dass Du Deine wunderbare und komplexe **Körper-Entität** gut kennst und Dich bewusst und gezielt um sie kümmerst. Du weißt, dass Du mit Deinem aufgeweckten Geist, das „DaSein“ bestimmst.

Der Körper mit seinen verschiedenen Bereichen und Baustellen wird vom Dualen Geistanteil meistens nur als leidender physischer Körper beachtet, wenn überhaupt. Es gibt jedoch viel mehr zu verstehen und das möchten wir gerne erweitern.

Wir können, aber müssen uns gar nicht bis ins Detail mit allen Facetten befassen.

Stell Dir vor, du bist der Chef eines riesigen und komplexen Lebenssystems (des Körpers) und kümmerst dich ab sofort wirklich noch gezielter um ihn und leitest ihn.

Ich möchte, dass Du, wenn möglich, täglich mit Deinen Chakren sprichst und spielst. Chakren sind so etwas wie Energieräder und im Bereich Deiner Wirbelsäule platziert.

Ich denke bei der Übung an eine Art: Liebevolle Beachtung, Bestätigung und Dank!

Nenne es, wie Du willst, Hauptsache, Du machst es aus tiefer Freundschaft und Liebe.

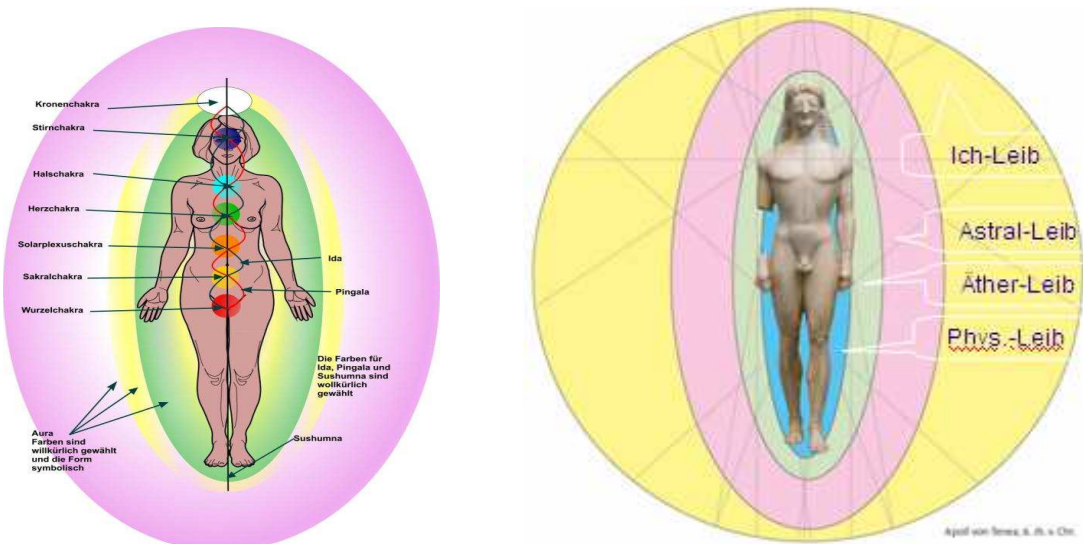
Du kannst, jedes Chakra energetisch aktivieren, wenn Du Deinen geistigen Energiestrahл, mit der Liebe gewürzt, auf die Chakren lenkst. Brauchst sogar nur bewusst dran denken, dann passiert schon etwas Großes; hast Du nie gelernt stimmts? Alle Deine Gedanken und Emotionen beeinflussen immer auch Dein akzeptiertes System, bewusst oder unbewusst, es macht etwas.

Also nutze Deinen Schöpfergeist und lenke Deine göttliche Energie.

Spiele Schöpfer und lenke Dein System in die Vollkommenheit, in die Freude, in den Überfluss und in die Glückseligkeit der Erleuchtung.

Wenn alle Deine Chakren aktiv laufen, bist du sehr sehr belastbar, sehr vital und stark. Denk dran, es ist wie bei einer Kette, das schwächste Glied entscheidet über die Stärke der gesamten Kette und ihre Belastbarkeit, es geht erst einmal um alle 7 Chakren.

Hier 2 Schaubilder zum Verstehen: 1. die Chakren, 2. die Geistkörper (aus dem 6. Jh. v. Chr.)



Die Übung: Ich habe einen ruhigen und bequemen Platz für meine Übung!

Ich atme bewusst und gleichmäßig tief durch die Nase ein und aus und lasse los.

(Morgens oder abends im Bett oder wo immer ich loslassen kann und es bequem für mich ist).

Ich Bin mir bewusst: **Ich Bin die sich des Bewusstseins bewusste Einheit** und kommuniziere aus meinem wachen Geist mit **meiner kpl. Körperkreation und dualen Illusion.**

1. Ich umarme Dich mein Wurzel-Chakra und danke Dir für meine stabile Erdung!

Das Wurzelchakra steht für: Bodenständigkeit und Standfestigkeit (ich stell mir die tiefe Verwurzelung eines mächtigen Baumes vor). Ich denke an meine Füße, Zehen, Beine, an die Hüfte. Es geht um Verankerung mit dem Irdischen, es geht auch um Kultur, um Brauchtum, Urvertrauen, Selbstvertrauen, Sicherheit und Geborgenheit...

Ich fühle das angenehme einstrudeln natürlicher Energie aus der heilenden Erde.

Ich genieße mein vollkommenes Wurzelchakra

Danke

2. Ich umarme Dich mein Sexual-Chakra und danke Dir für meine Vitalität und Lust!

Das Sakral- oder Sexualchakra steht für: Überleben der Spezies, Sexualität und Wohlstand, Kraft, Lebensfreude und Lebenslust, Vereinigung und Verschmelzung.

Ich genieße mein vollkommenes Sexualchakra

Danke

3. Ich umarme Dich mein Nabel-Chakra und danke Dir für meine ruhende Körpermitte!

Das Nabel oder Solarplexus Chakra steht für: Bauchgefühl, die körperliche Mitte, Wohlbefinden, Gelassenheit, Glücksgefühl, (kontraproduktiv ist Angst und Panik).

Ich genieße mein vollkommenes Nabelchakra

Atmung

Danke

4. Ich umarme Dich mein Herz-Chakra und danke Dir für meine Verbundenheit!

Das Herzchakra steht für: Liebesfähigkeit, Gefühlsentscheidungen, Weisheit, Freude, Frieden, für Mitgefühl und Hingabe. Mein körperlicher Zugang zur Bedingungslosen Liebe.

Ich genieße mein vollkommenes Herzchakra

Danke

Ich füge jetzt meine gewollte Ankopplung an die Bedingungslose Liebe ein.

Ich Postuliere

Mein Herzchakra geht jetzt in Resonanz mit der BEDINGUNGSLOSEN LIEBE, jetzt! **Danke**

5. Ich umarme Dich mein Hals-Chakra und danke Dir für den Austausch mit Allem!

Das Halschakra steht für: Kommunikation und soziale Kompetenz, Sprache, Gesang, Geborgenheit, mich mit anderen Menschen auszutauschen, mich verstehen, Ichbewusstsein und Selbstvertrauen.

Ich genieße mein vollkommenes Halschakra

Danke

6. Ich umarme Dich mein Stirn-Chakra und danke Dir für meine Schöpferweitsicht!

Das Stirnchakra ist die Leitzentrale des Körpers und steht für: das 3. Auge, für Wissen, Weisheit, Lernfähigkeit, 6. Sinn, Intuition, Kreativität, Phantasie, Vorstellungskraft, Postulat- und Schöpferkraft, Erkenntnis, Körperorganisation und Körperharmonie, das **Immunsystem**, für die enge Verbindung mit der Zirbeldrüse und dem Kronenchakra.

Ich genieße mein vollkommenes Stirnchakra

Danke

7. Ich umarme Dich mein Kronen-Chakra und danke Dir für mein Schöpferbewusstsein!

Das Scheitel- oder Kronenchakra verbindet mich als Geist mit der Seelenebene, mit der Göttlichkeit, Geistigen Kraft, Schöpferliebe, mit dem Einssein mit allem, was ist.

Ich genieße mein vollkommenes Kronenchakra

Danke

Ich richte meine Aufmerksamkeit zurück zu meinem Herzchakra und spüre hinein

- Ich fühle meine Schöpfermacht im Göttlichen Geiste und wirke WUNDER!
- Ich postuliere Vollkommenheit für gezielte Bereiche in meinem dualen Sein!
(wie: irdische Baustellen, chronische Bereiche, Träume etc., alles, was mein Herz begehrt!)
- **Ich Bin in Resonanz mit Vollkommenheit und Überfluss von Liebe, meine Tätigkeiten sind erfüllend, geliebt und erfolgreich! Ich liebe meine Lebensfreude!**
- **Ich fühle mich geliebt und lebe im Frieden mit dem Sein – (Ende des ersten Teils).**

Fühl Dich umarmt, Werner werner.hubeny@t-online.de - WhatsApp: 0176 314 22 585

Übung im Anhang (2. Teil)

- **Ich Bin überirdisch geliebt und fühle mich auch so!**
- **Ich gebe dieses göttliche Potential an alle und an allem weiter.**
- Nun gehe ich meine verschiedensten Problem- und Lebensbereiche durch und durchflute und heile sie mit meiner vorbehaltlosen und urteilsfreien Bedingungslosen Liebe.
- **Ich Bin bewusster Schöpfer!**

Nun arbeite ich meine angelegte Liste ab

hier ein paar Beispiele

- Beim einatmen: Ich liebe meine Arbeit und bin glücklich – beim ausatmen Danke
- Beim einatmen: Ich lebe meinen schönsten Wunschtraum – beim ausatmen Danke
- Beim einatmen: Ich lebe im Überfluss und im Reichtum – ausatmen Danke
- Beim Einatmen: Ich pflege wunderbare Kontakte + Beziehungen ausatmen Danke
- Beim Einatmen: Ich tu viel Gutes, für mich und dem Leben ausatmen Danke
- Beim einatmen: Mein Körper ist gesund, vital und fit – ausatmen Danke
- Nun kann ich noch bestimmte Problembereiche speziell mit der BL durchfluten

usw.

Wenn ich meine Augen öffne, komme ich in der Gegenwart an, schau mich bewusst um und bemerke einiges, was ich im Hier und Jetzt wahrnehme, bis ich komplett im Hier bin!

Frag nach weiteren Hilfen: Handzettel Nr. 999.994 - **Was genau ist die Bedingungslose Liebe?**

PPP 0365 Wie kann ich mich an Wunder gewöhnen?